

平成30年度 前期（4月～9月）講座受講者募集

川崎市内在住60歳以上の方のいきがいや健康づくり等の「きっかけづくり」を目的とした「初心者対象の講座」です。お気軽にお申し込みください。

なお、受講の際は教材費を支払うことを条件といたします。

講座名	講師	曜日	時間	定員	回数	内容	教材費等
はだしでゆるり体操	伊勢 実	金	14:00~15:30	25	10	介護予防 認知症予防	素足で椅子に座って運動 膝の痛みがある方はご遠慮下さい
やさしいヨガ	カーム文香	水	9:30~11:00	20	10	精神と身体のバランスを整える	動きやすい服装・バスタオル・5本指ソックス *高血圧・心臓病・不整脈・ヘルニア等の持病がある方はあらかじめ医師に相談
ハワイアン・キルト	菊地 綾子	水	13:30~15:30	12	8	ピンクッションとトートバッグ	教材費 1,700円（予定）
童謡	小菅 恵子	木	9:30~11:30	40	10	懐かしい曲を歌う	野ばら社「美しき日本のうた」増訂版（864円）を使用（各自書店で購入）資料代20円
はじめての絵手紙	古川 はるみ	金	9:45~11:45	12	8	季節の野菜や花をモチーフに	教材費 初心者2,800円 前回受講者 890円~2,200円
仏教美術	地崎 広	木	9:30~11:30	40	8	信仰と仏像の基礎を学ぶ	資料代 160円
書道	荒木 佳炎	水	9:45~11:45	15	10	楷書・行書の基本	お手本代 100円
食生活講座	志賀 美知子	金	9:15~12:30	10	6	テーマに沿ったバランスのとれた料理教室	エプロン・手拭・三角巾・筆記用具 食材費等 3,000円 *全日程参加できる方
メンテナンス体操	小山 真吾	木	14:00~15:00	25	11	理学療法士の指導によるストレッチと筋力強化。椅子での体操と、カーペットの上での体操。	

対象者：川崎市内在住で、60歳以上の初心者の方。

諸費用：受講料は無料。教材費等は自己負担となります。

受付期間：2月6日（火）～2月20日（火） 9時～16時厳守

応募方法：受講を希望されるご本人が、住所氏名記入済みのハガキを持参し、窓口で直接お申し込み下さい。

受講決定：2月22日（木）抽選、2月23日（金）頃発送します。

- ・お申込みいただけるのはおひとり様一講座のみです。
- ・各講座ごとに定員を超えた場合、抽選します。（初めて受講の方優先）
- ・受講後、講座修了発表会・作品展等予定しています。

川崎市宮前老人福祉センター（いきいきセンター）

川崎市宮前区宮崎2-12-29

電話：877-9030（東急田園都市線『宮崎台』駅前）

